

SHAXS RIVOJLANISHIDA HISSIY INTELLEKTNING O'ZIGA XOS O'RNI

Sharafitdinov Abdulla XXX

O'zMU Jizzax filiali, psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Hozirgi vaqtda ongning aloqa ta'siri va shaxsning o'zaro hissiy ta'siri muammosi kuchayib, tuyg'ularga ratsional hamda hissiy bo'lgan qiziqish tobora ortib bormoqda. Ushbu maqolada hissiy intellekt va buni farqlash qobiliyati, his-tuyg'ular, shaxs o'zining hissiy holatlarini boshqarish imkoniyatlari haqida keng yoritib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Hissiy intellekt, emotsiya, o'zaro ta'sir, ijtimoiy ko'nikma, empatiya, o'z-o'zini boshqarish strategiyalari, motivatsiya.

Hissiy intellekt (EI) - bu odamning boshqa odamlarning his-tuyg'ularini, niyatlarini, istaklarini tan olish qobiliyati, shuningdek, o'zining va boshqa odamlarning his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatidir.

Hissiy intellektni (EI)ni tushuntiruvchi 5 ta xususiyati mavjud:

- **O'z-o'zini bilish** - o'zini o'zi, aqliy va jismoniy xususiyatlarini o'rganish;
- **O'z-o'zini nazorat qilish** - bu maqsadlarga erishish uchun his-tuyg'ularingizni boshqarish qobiliyati;
- **Ijtimoiy ko'nikmalar** - bu boshqa odamlar bilan muvaffaqiyatli muloqot qilish qobiliyati.
- **Empatiya** - bu boshqalarning his-tuyg'ularini aniqlash qobiliyati.
- **Motivatsiya** - insonni harakatga undaydigan turtkidir.

O'z-o'zini anglash va o'zini o'zi boshqarish o'zingiz uchun gapiradi. O'z-o'zini anglash - bu o'zini o'zi bilish va o'zini boshqa odamlar bilan taqqoslash natijasida o'z ichki dunyosiga yo'naltirish jarayonidir. Ijtimoiy moyillik va munosabatlarni boshqarish sizning boshqa odamlar bilan qanday munosabatda bo'lishingiz bilan bog'liq tomonlardan biri hisoblanadi. O'z-o'zini anglashning yuqori darajasiga faqat his-tuyg'ularingizni tushunish orqali erishish mumkin.

Yuqori darajadagi idrok insonning xato qilishdan qo'rqmasligini va kelajakda o'zini boshqacha tuta olishini ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarish - bu harakat qilish yoki harakat qilishdan saqlanish qobiliyati hisoblanib bu nima deyish va nima qilish kerakligini hamda faol hal qilish uchun o'z his-tuyg'ulari haqidagi bilimlarni qo'llash qobiliyatidir.

O'z-o'zini boshqarish strategiyalari:

- his-tuyg'ular va mantiqiy tushuntirishlar ro'yxatini yaratish;
- vaziyatni hal qilishni bir kun, bir hafta yoki bir oyga kechiktiring, bu sizga oldinga siljishdan oldin vaziyatni "hazm qilish" imkonini beradi,
- ko'proq kuling va tabassum qiling;
- muammoingizga aloqasi bo'lmagan odam bilan gaplashing,
- har bir inson bilan hissiy muloqot qilishdan qimmatli saboq olishni o'rganing.

Ijtimoiy sezgirlik - bu boshqa odamlarning his-tuyg'ularini to'g'ri qabul qilish va ular bilan nima sodir bo'layotganini tushunish qobiliyati. Tinglash va kuzatish ijtimoiy qabul qilishning eng muhim ikki elementidir. Ijtimoiy sezuvchanlik sizga konsentratsiyani saqlashga va suhbatdoshdan keladigan eng muhim ma'lumotlarni idrok etishga imkon beradi. O'zaro munosabatlarni boshqarish - bu o'zaro ta'sirni samarali o'rnatish uchun his-tuyg'ularingizni (o'zingizniki va boshqalar tomonidan boshdan kechirilgan) idrok etish qobiliyatidan foydalanish qobiliyatidir.

O'zaro munosabatlarni boshqarish - bu odamning vaqt o'tishi bilan boshqa odamlar bilan yaratadigan aloqalari. Kuchli munosabatlar odamlarni qanchalik yaxshi tushunishingiz, ular bilan qanday munosabatda bo'lishingiz va ular bilan tarixni baham ko'rishingiz natijasidir. Insonning boshqa odamlar bilan aloqasi qanchalik zaif bo'lsa, uning fikrini unga yetkazish shunchalik qiyin bo'ladi. Har bir aloqada, hatto eng aniq bo'lsa ham, afzalliklarni topish kerak.

Hissiy intellekt to'rtta asosiy qobiliyatdan iborat:

- o'z-o'zini anglash,

- o'zini o'zi boshqarish,
- ijtimoiy sezuvchanlik,
- munosabatlarni boshqarish.

Hissiy intellekt inson tomonidan qo'yilgan maqsadlarga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. EQ muvaffaqiyatli, sog'lom va samarali shaxsiy hayotni shakllantirishda muhim rol o'ynaganini doimiy ravishda aniqladik.

Oilada ham emotsional intellektni shakllantirib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Oilaviy muhit tarzini to'g'ri tashkil etish alohida mas'uliyat talab etadi.

Farzandingiz bilan bir xil darajada o'tiring, chuqur nafas oling, dam oling va diqqatni jamlang. Farzand sizning e'tiboringiz uning muammosiga jiddiy munosabatda ekanligingizni va uni sarflashga tayyor ekanligingizni sezishi kerak. sizning vaqtingiz. Bola sizga o'z his-tuyg'ulari haqida gapirganda, uni eshitganingizni va sizni qiziqtirganingizni ko'rsating.

Keling, bir misol keltiraylik: Misol: Bola katta do'konda adashib qoldi va onasi juda xavotirda. Bir muncha vaqt o'tgach, xafa bo'lgan bolani do'kon ishchisi topadi va u bilan uchrashishga yordam beradi.

Nota'g'ri javob: Bolaning shaxsiyatiga qattiq so'zlarni gapirib yanada xavf tuyg'usini oshirib borilishi hisoblanadi. Bunda xavf bolada ham onada ham yo'qolmaydi. Bolaning tuyg'usi: Qo'rquv.

To'g'ri javob: "Sen qo'rqqan bo'lsang kerak, men ham qo'rqdim. Bu yerga kel, qo'lingni ushlab olaman. Nima bo'lganini keyinroq gaplashamiz..."

Tuyg'ular - bu tajribalar shaklida sodir bo'ladigan va inson hayoti uchun tashqi va ichki vaziyatlarning shaxsiy ahamiyati va bahosini aks ettiruvchi psixik jarayonlar. Tuyg'ular insonning ehtiyojlarini va ular yo'naltirilgan ob'ektlarni tavsiflaydi. Tuyg'ularning ma'nosi har qanday omilning halokatli tabiati haqida ogohlantirishdir. Tuyg'ular - bu tananing funktsional holatini va inson faoliyatini tartibga solish mexanizmidir.

Tuyg'ularning ikki tomonlama tabiati.

1. Hissiyotlarning subyektivligi.

2. Hissiyotlar fiziologik jarayonlar bilan bog'liqligi.

Ular miyaning turli funktsional holati, uning ma'lum subkortikal sohalarining qo'zg'alishi va avtonom nerv tizimining faoliyatining o'zgarishi bilan bog'liq.

Olim D.Golemanning fikricha, faqat erta bolalik davrida insonning hissiy rivojlanishini tuzatish oson bo'ladi. Aksariyat hollarda his-tuyg'ularimizni tartibga soluvchi tizim 15-16 yoshda shakllanishini yakunlaydi va keyinchalik uni tuzatish juda murakkab va qimmatga tushadi. Barkamol shaxsni tarbiyalash va shakllantirishda shunga alohida e'tibor qaratish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Джон Готтман, Джоан Деклер “Эмоциональный интеллект ребенка *Практическое руководство для родителей* Москва «Манн, Иванов и Фербер» 2015
2. Qarshiboyeva G. Oilada bolalarni xalq og'zaki ijodi na'munalari asosida tarbiyalash //Архив Научных Публикаций JSPI. –2020.
3. .Шарафитдинов А. и др. Проблема застенчивости у ребенка и ее устранение //Образование и воспитание. –2020. –No. 2. –С. 64-66.
4. .Шарафитдинов А. и др. Формирование у учеников чувства общности //Образование и воспитание. –2020. –No. 2. –С. 66-67
5. Маджидов Дж Б, Маджидова В, Шарофиддинов А . Социальный интеллект как совокупность способностей, обеспечивающих адаптацию личности в обществе. страницы: 22-24 источник: актуальные вопросы современной психологии материалы международной научной конференции. 2017
6. Sharaffitdinov, A., & Yusupov, U. (2022). The opportunities of educating morality for children through samples of folklore. Eurasian Scientific Herald, 5, 65-68.

7. Sharafitdinov Abdulla, Qurbonboyev Miraziz Zulxaydar o'g'li Psychological Characteristics of Decision Making in Management *Global Scientific Review A Peer Reviewed, Open Access, International Journal www.scienticreview.com* Volume 1, February 2022 ISSN (E): Pending
8. Sharofitdinov, A. (2022). BOSHQARUV JARAYONIDA QAROR QABUL QILISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5405>
9. Sharafitdinov Abdulla Qarshiboyev Sardor Alisher ugli 2022, The role of family in the formation of learning motivation for adolescents. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies* ISSN NO: 2770-0003 <https://zienjournals.com> Date of Publication: 30-03-2022
10. Sharofitdinov, A. (2022). O'SMIRLARDA O'QUV MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHDA OILANING O'RNI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6), 82-87. извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5490>
11. Sharofitdinov, A. (2022). O'SMIRLARDA JINOYATCHILIK XULQINING KELIB CHIQISHI . Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6), 78-81. извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5489>
12. Abdulla, S., & Zulxaydar o'g'li, Q. M. (2022). Psychological Characteristics of Decision Making in Management. *Global Scientific Review*, 1, 14-18.
13. Sharafitdinov, A., & Eshqulova, N. (2022). Xulqi ogishgan osmir oquvchilarda agressiv xatti-harakatlarning namoyon bolishi. *Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar*, 1(1), 483-485.
14. Shovxiyev, L., & Sharafitdinov, A. (2022). Psixologiyada tush korish tilsimlari. *Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar*, 1(1), 485-488.

15. Sharafitdinov, A., & Shovxiyev, L. (2022). Hissiy intellekt va uning shakllanishi. *Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar*, 1(1), 437-440.
16. Abdulla, S. (2022, March). THE ROLE OF FAMILY IN THE FORMATION OF LEARNING MOTIVATION FOR ADOLESCENTS. In *Conference Zone* (pp. 286-288).
17. Sharofitdinov, A. (2022). OILADA SIBLING MAQOMI MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Журнал Педагогике и психологии в современном образовании*, 2(3).
18. Sharofitdinov, A., & Umidjon, Y. (2022). SHAXSIY KAMOLOTDA ART-TERAPEVTIK MASHQLAR. *Журнал Педагогике и психологии в современном образовании*, 2(3).
19. Sharofitdinov, A. (2022). Destruktiv xulq-atvor paydo bo'lishi va shakllanishining ijtimoiy psixologik omillari. *Журнал Педагогике и психологии в современном образовании*, 2(3).
20. Fayzullayev Sherzod Bahodirovich, & Sharafitdinov Abdulla XXX. (2022). DEVELOPMENT OF EMOTIONAL AND WILL-QUALITIES OF CHILDREN IN SPORTS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 4, 263–267. Retrieved from <https://sjird.journalspark.org/index.php/sjird/article/view/112>
21. Majidov, Jasur Baxtiyarovich (2022). SOTSIAL INTELLEKT VA UNING INSON HAYOTIDAGI O'RNI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (2), 608-613.
22. Эшонкулова, Х. (2022). ИҚТИДОРЛИЛИК МУАММОСИНИНГ ПСИХОЛОГИК ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ. *Журнал Педагогике и психологии в современном образовании*, 2(7). Извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5762>
23. Majidov, J. (2022). ЎСМИРЛИК ДАВРИГА ХОС СУИЦИДАЛ ХУЛҚНИНГ АЙРИМ САБАБЛАРИ. *Журнал Педагогике и психологии в*

<https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5766>

24. Majidov, J. (2021). ЁШЛАРНИНГ ОИЛАВИЙ ҲАЁТ ҲАҚИДАГИ ТАСАВВУРЛАРИ ВА ОИЛАВИЙ ҲАЁТДАН ҚОНИҚИШ УЙҒУНЛИГИ МАСАЛАЛАРИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 1(1).

25. Жасур, М. (2022). ГЕНДЕР УСТАНОВКАЛАРИ ВА ИЖТИМОЙЛАШУВ ЖАРАЁНИНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ. *Involta Scientific Journal*, 1(6), 69-77.

26. Жасур, М. (2022). ГЕНДЕР УСТАНОВКАЛАРИ ВА ИЖТИМОЙЛАШУВ ЖАРАЁНИНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ. *Involta Scientific Journal*, 1(6), 69-77.

27. Мажидов Жасур, & Ҳамдамов Ҳайдарбек. (2022). ШАХСГА СТРУКТУРАВИЙ ЁНДАШИШДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ. *Involta Scientific Journal*, 1(7), 138–148. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/255>